

Pemantauan Prestasi Atlet Lawan Pedang Negeri Johor Bagi Sukma 2008 (Masa Reaksi Dan Ketangkasan)

Abd. Hafidz Bin Haji Omar & Rustam Bin Hashim
Fakulti Pendidikan,
Universiti Teknologi Malaysia

Abstrak : Kajian ini dijalankan bagi mengkaji sejauh mana keberkesanan latihan yang disediakan kepada atlet bagi meningkatkan prestasi mereka dalam pertandingan SUKMA 2008. Elemen yang dikaji adalah ketangkasan dan juga masa reaksi atlet. Dalam kajian-kajian lepas, banyak pengkaji telah mendapat dapatan bahawa ketangkasan dan juga masa reaksi merupakan elemen yang amat penting yang perlu ada dalam setiap atlet lawan pedang. Objektif kajian ini dijalankan adalah untuk mengetahui tahap masa reaksi dan juga ketangkasan atlet lawan pedang negeri Johor dalam persiapan mereka ke kejohanan SUKMA 2008. Tujuan kajian ini dijalankan adalah bagi memastikan setiap atlet lawan pedang negeri Johor akan dapat mencapai tahap masa reaksi dan tahap ketangkasan yang secukupnya sebelum mereka turun bertanding. Dalam kajian ini, sampel diambil daripada atlet yang terpilih mewakili negeri Johor di SUKMA 2008 di negeri Terengganu. Seramai 8 orang atlet telah terlibat dalam kajian ini. Pengkaji telah menggunakan ujian Nelson reaction Test untuk menguji masa reaksi atlet tersebut. Manakala ujian Lateral Change of Direction Test telah digunakan bagi mengkaji ketangkasan atlet lawan pedang negeri Johor yang akan beraksi di SUKMA 2008 di Terengganu nanti. Pengkaji menjalankan ujian pre terlebih dahulu untuk mengetahui tahap ketangkasan dan tahap masa reaksi atlet pada peringkat permulaan. Bagi meningkatkan ketangkasan atlet pengkaji juga akan mencadangkan satu jenis latihan yang dipanggil tangga tangkas bagi meningkatkan tahap ketangkasan atlet lawan pedang ini. Setelah atlet menjalani latihan ini selama 2 bulan dengan kekerapan sebanyak 3 kali seminggu pengkaji akan menjalani ujian post bagi mengetahui perubahan terhadap tahap masa reaksi dan tahap ketangkasan atlet. Dapatan kajian menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara tahap ketangkasan atlet sebelum dan selepas menjalani latihan tangga tangkas ($p=0.04$ bagi lelaki, $p=0.01$ bagi perempuan). Kesimpulan daripada dapatan kajian mendapati bahawa latihan tangga tangkas amatlah sesuai bagi meningkatkan ketangkasan atlet lawan pedang. Cadangan yang ingin diketengahkan di sini adalah latihan tangga tangkas ini dapat diperkenalkan kepada sukan lain yang memerlukan ketangkasan yang tinggi

Katakunci : keberkesanan latihan, atlet lawan pedang, masa reaksi, ketangkasan

Pengenalan

Pada zaman dahulu, pahlawan diajar seni lawan pedang. Mereka menggunakan pedang pendek bersama mata pedang yang berlapis-lapis bersama perisai kecil yang digunakan untuk menahan serangan dari pihak lawan. Kemudian pedang panjang digunakan dan memerlukan kedua-dua belah tangan untuk menggunakannya. Pada awal kurun ke-12, pahlawan zaman dulu memakai rantai besi sebagai pertahanan melawan serangan bilasan. Apabila pedang yang nipis dan lebih panjang dicipta, ia menghapuskan penggunaan rantai. Perisai tangan digunakan untuk menahan serangan daripada pihak lawan. Sehingga ke abad ke-16, generasi pertama yang berjaya menguasai teknik bermain pedang muncul. Saintis mula mengajar seni mempertahankan diri dengan menggunakan pedang (Carnello Assuppa, awal abad ke-17) Murial Bower (1997). Menurut Aldo Nadi, salah seorang guru moden yang hebat dalam seni lawan pedang adalah orang Itali iaitu Angelo yang mencipta aksi penangkisan berpusing-pusing yang sangat pantas.

Lawan pedang mula berkembang sebagai satu sukan yang mencergaskan pada abad ke-17 apabila serbuk api atau serbuk peluru dan senjata api digantikan dengan pedang sebagai senjata asas. Seni lawan pedang ini kemudian berkembang lagi menjadi salah satu jenis sukan yang berobjektifkan sentuhan, bukan cedar dan membunuh. Topeng muka yang digunakan kini telah direka oleh La Boessiere iaitu guru lawan pedang dari Perancis pada pertengahan kurun ke-18.

Dengan ini, dalam permainan lawan pedang ini masa reaksi dan ketangkasan adalah penting. Ini kerana atlet akan menggunakan masa reaksi dengan lebih pantas untuk menyerang pihak lawan semasa dia berada dalam keadaan bertahan. Ketangkasan juga penting dimana digunakan oleh atlet untuk menukar kedudukan posisi badan daripada kedudukan bertahan kepada kedudukan untuk melakukan serang kepada pihak lawan. Kedua-dua komponen ini perlu ada pada atlet untuk memastikan mereka berjaya dalam sukan lawan pedang. Kedua-dua komponen ini nampak agak mudah tetapi ianya memerlukan latihan-latihan yang sesuai untuk meningkatkan tahap yang memuaskan.

Mengikut Verdussi (1980), masa reaksi digunakan untuk mengukur kepantasan ibu jari dan jari telunjuk bertindak balas kepada pembaris yang dijatuhkan. Kesahan konstruk digunakan oleh penyelidik lampau bagi memilih ujian masa reaksi. Nilai kebolehpercayaan ujian yang pernah dilaporkan oleh Johnson & Nelson (1979) ialah 0.89 dan diperolehi melalui kaedah uji dan ulang uji. Masa reaksi ialah masa yang diambil untuk bertindak balas kepada sesuatu rangsangan. Kepantasan dan masa reaksi adalah elemen penting untuk kejayaan prestasi kecergasan motor dalam kebanyakan kemahiran sukan. Fultan dan Hubbart (1975), melaporkan bahawa kepantasan dan masa reaksi kanak-kanak lelaki dan perempuan meningkat secara signifikan dengan umur.

Pada kejohanan SUKMA di negeri Terengganu pada tahun 2008, kontijen negeri Johor akan menghantar atlet lawan pedang untuk bertanding di sana. Pencapaian lepas bagi atlet lawan pedang negeri Johor adalah memuaskan. Banyak pingat telah disumbang daripada sukan lawan pedang. Dengan ini, diharap pada SUKMA 2008 ini, mereka dapat menyumbang lebih banyak lagi pingat kepada negeri Johor. Selain mewakili negeri Johor, atlet lawan pedang negeri ini juga mewakili Negara ke kejohanan yang terdapat di serata dunia. Atlet-atlet ini ditempatkan di Sekolah Sukan Bandar Penawar dan juga di Sekolah Sukan Bukit Jalil. Di sini mereka telah diberikan banyak latihan bagi meningkatkan prestasi mereka dalam sukan lawan pedang. Pelbagai latihan telah disediakan oleh jurulatih mereka. Pada kebiasaannya mereka akan berlatih setelah tamat waktu persekolahan iaitu di sebelah petang pada setiap hari.

Pernyataan Masalah

Masa reaksi dan ketangkasan merupakan elemen penting bagi seorang atlet lawan pedang, dengan memiliki masa reaksi dan ketangkasan yang bagus, seseorang atlet lawan pedang itu sudah pasti dapat mempamerkan prestasi yang memuaskan dalam perlawanan. Ramai atlet lawan pedang tidak sedar akan kepentingan masa reaksi dan ketangkasan dalam sukan yang mereka telah ceburi. Dengan sebab ini juga jurulatih lawan pedang sendiri telah menyediakan latihan berasaskan komponen masa reaksi dan ketangkasan pada setiap sesi latihan. Mereka telah diberikan latihan masa reaksi dan ketangkasan ketika sesi latihan. Namun begitu, masih terdapat segelintir atlet lawan pedang mempunyai tahap masa reaksi dan ketangkasan yang rendah walaupun latihan kelajuan dan ketangkasan seringkali dijalankan. Oleh hal yang demikian, kajian yang di jalankan ini akan dapat meningkatkan tahap masa reaksi dan ketangkasan pemainatlet lawan pedang negeri Johor SUKMA 2008. Melalui kajian ini juga, dapatlah menjadi

panduan kepada semua atlet dan jurulatih sukan lawan pedang bagi meningkatkan lagi usaha bagi mencapai standard level masa reaksi dan ketangkasan pada tahap yang maksimum.

Objektif Kajian

Setiap kajian yang dijalankan semestinya mempunyai matlamat atau objektif yang ingin diperolehi hasil daripada kajian tersebut. Objektif ini adalah sangat penting untuk dijadikan sebagai garis panduan dalam menjalankan sesuatu kajian. Begitu jugalah dengan kajian yang dijalankan ini. Diantara objektif dalam kajian ini adalah:

1. Meningkatkan tahap masa reaksi atlet lawan pedang lelaki negeri Johor untuk pertandingan SUKMA di Negeri Terengganu.
2. Meningkatkan tahap masa reaksi atlet lawan pedang perempuan negeri Johor untuk pertandingan SUKMA di Negeri Terengganu.
3. Meningkatkan tahap ketangkasan atlet lawan pedang lelaki negeri Johor untuk pertandingan SUKMA di Negeri Terengganu..
4. Meningkatkan tahap ketangkasan atlet lawan pedang perempuan negeri Johor untuk pertandingan SUKMA di Negeri Terengganu.

Rekabentuk kajian

Dalam proses reka bentuk kajian, kaedah yang akan di gunakan adalah kajian experimental. Ujian yang dilakukan oleh pengkaji adalah Nelson Reaction Time Test. Tujuan ujian ini dijalankan adalah untuk mengetahui tahap masa reaksi atlet lawan pedang negeri Johor yang akan menyertai SUKMA di Terengganu nanti. Ujian kedua yang dilakukan oleh pengkaji adalah Lateral Change of Direction Test. Ujian ini dijalankan adalah untuk mengetahui tahap ketangkasan atlet lawan pedang negeri Johor yang akan menyertai SUKMA di Terengganu nanti. Pengkaji akan menjalankan ujian pre terlebih dahulu untuk mengetahui tahap atlet pada permulaan. Kemudian, pengkaji akan memberikan latihan yang sesuai pada atlet ini bagi meningkatkan tahap mereka. Setelah melakukan ujian post pengkaji akan menganalisis setiap data yang diperolehi. Dengan ini, pengkaji akan mengetahui sama ada latihan yang diberikan berkesan ataupun tidak.

Sampel Kajian

Menurut Mohamad Najib (1999) sampel kajian adalah sumber untuk mendapatkan data daripada sesuatu populasi. Sampel dipilih untuk menjalani penyelidikan dan ianya adalah sumber untuk mendapatkan data. Saiz sampel adalah penting kerana ia melambangkan kekuatan kajian nanti.

Dalam kajian ini semua atlet lawan pedang yang akan mewakili negeri Johor pada kejohanan SUKMA 2008. Sampel ini dipilih bagi meningkatkan tahap masa reaksi dan tahap ketangkasan dengan tujuan mereka dapat menunjukkan prestasi yang memuaskan pada kejohanan SUKMA 2008 yang akan diadakan di negeri Terengganu. Seramai 8 orang atlet akan terlibat dalam kajian ini.

Analisis Data

Dalam mengumpulkan data kajian, borang telah diedarkan kepada 8 orang atlet lawan pedang Sukma Negeri Johor 2008. Mereka terdiri daripada 4 orang atlet lelaki dan 4 orang atlet perempuan. Borang tersebut mengandungi nama, tarikh lahir, umur, bangsa, berat, tinggi, dan juga data bagi setiap jenis ujian yang telah dijalani. Ujian tersebut adalah ujian Lateral

Jadual 1 Skor atlet lelaki bagi ujian Nelson Reaction Time Test

Subjek	Ujian pre	Ujian post
1	8cm	7cm
2	15cm	14cm
3	9cm	9cm
4	14cm	13cm

Jadual di atas menunjukkan data yang diperolehi daripada ujian pre dan ujian post untuk komponen masa reaksi bagi setiap atlet lawan pedang lelaki

Jadual 2 Skor atlet perempuan bagi ujian Nelson Reaction Time Test

Subjek	Ujian pre	Ujian post
1	11cm	10cm
2	18cm	15cm
3	11cm	11cm
4	13cm	12cm

Jadual di atas menunjukkan data yang diperolehi daripada ujian pre dan ujian post untuk komponen masa reaksi bagi setiap atlet lawan pedang perempuan

Jadual 3 Skor atlet lelaki bagi ujian Lateral Change of Direction Test

Subjek	Ujian pre	Ujian post
1	6.47s	5.92s
2	6.06s	5.87s
3	5.5s	5.3s
4	6.65s	6.01s

Jadual di atas menunjukkan data yang diperolehi daripada ujian pre dan ujian post untuk komponen ketangkasan bagi setiap atlet lawan pedang lelaki

Jadual 4 Skor atlet perempuan bagi ujian Lateral Change of Direction Test

Subjek	Ujian pre	Ujian post
1	7.09s	6.38s
2	6.41s	6.1s
3	6s	5.87s
4	7.53s	6.5s

Jadual di atas menunjukkan data yang diperolehi daripada ujian pre dan ujian post untuk komponen ketangkasan bagi setiap atlet lawan pedang perempuan

Perbincangan

Melalui kajian ini, tahap masa reaksi atlet lawan pedang negeri Johor boleh dilihat melalui ujian pre. Sebelum ujian pre dijalankan, pengkaji tidak memberikan sebarang latihan kepada atlet lelaki bagi mendapatkan data kecergasan atlet yang terawal. Ujian ini adalah bertujuan bagi membandingkan peningkatan atau penurunan prestasi atlet yang bakal menjalani latihan yang akan diberikan kelak.

Melalui kajian ini, tahap masa reaksi atlet lawan pedang negeri Johor boleh dilihat melalui ujian pre. Sebelum ujian pre dijalankan, pengkaji tidak memberikan sebarang latihan kepada atlet perempuan bagi mendapatkan data kecergasan atlet yang terawal. Ujian ini adalah bertujuan bagi membandingkan peningkatan atau penurunan prestasi atlet yang bakal menjalani latihan yang akan diberikan kelak.

Bagi menentukan pengukuran tahap masa reaksi atlet, pengkaji telah menggunakan ujian Nelson Reaction Time Test. Didapati bahawa tahap masa reaksi atlet agak baik kerana 3 orang atlet perempuan Berjaya melepasi tahap lulus dalam ujian pre. Keupayaan atlet ini dapat ditakrifkan dengan sokongan dari W.D. McArdle et al (1983) melalui kajian yang dijalankan menerangkan bahawa tahap fisiologi seseorang manusia tidak hanya bergantung kepada jantina seseorang tetapi jenis latihan atau aktiviti yang dilakukan sepanjang jangka masa yang tertentu. Ini kerana pengkaji telah mendapati bahawa latihan yang diberikan oleh jurulatih lawan pedang perempuan agak bersesuaian dengan keperluan fizikal dan fisiologi atlet tersebut sebelum ujian pre dijalankan. Ini sekaligus memberi kesan yang baik dalam mendapat dapatan ujian terawal. Setelah menjalani latihan yang disediakan oleh jurulatih, tahap masa reaksi atlet didapati meningkat. Tahap pencapaian pre ini juga dapat dicapai dengan baik kerana keupayaan fizikal atlet dalam keadaan yang baik yang mana mereka juga tidak mengalami sebarang kompilasi kecederaan. Jelasnya keupayaan seseorang dapat dipamerkan dengan nilai kualiti yang baik sekiranya kesihatan atlet tersebut berada dalam keadaan yang optimum. Menurut tafsiran dari Buku Sumber Sains Sukan (Tunjang3) menyatakan kecergasan fizikal dikaitkan dengan keupayaan individu untuk bekerja dengan lebih efektif dan menikmati masa kesenggangan, rehat, menentang penyakit hipokinetik dan menghadapi kecemasan. Kecergasan fizikal yang optimal tidak mungkin dicapai tanpa senaman yang berterusan. Keputusan dapat dilihat melalui ujian post dimana semua atlet lawan pedang telah melepasi tahap lulus seperti yang ditetapkan oleh Majlis Sukan Negeri Johor (MSNJ).

Tahap ketangkasan atlet didapati telah meningkat dalam persiapan mereka untuk bertanding di SUKMA 2008 di negeri Terengganu nanti. Ini disebabkan dengan nilai latihan yang tinggi berdasarkan nilai intensiti latihan yang berulang membantu dalam pencapaian atlet tersebut. Latihan tangga tangkas telah diberikan kepada atlet selama 8 minggu dengan kekerapan sebanyak 3 kali seminggu. Pengkaji mendapati latihan yang dijalankan bersesuaian dengan keperluan fisiologi atlet tersebut. Menurut Young dan Damian Farrow (2006) ketangkasan merupakan satu komponen yang penting di dalam banyak jenis sukan tetapi masih tidak terdapat banyak kajian mengenainya. Banyak komponen yang boleh mempengaruhi bagi meningkatkan ketangkasan seseorang antaranya melalui perbincangan dan panduan latihan yang di sediakan. Nilai latihan yang besar dalam latihan tangga tangkas membantu atlet dengan baik.

Dengan meningkatnya tahap ketangkasan dan masa reaksi atlet, mereka akan menunjukkan prestasi yang terbaik semasa bertanding dalam perlawanan nanti. Dapatan data yang konsisten dari atlet membantu persepsi pengkaji dalam menentukan arah kejayaan mereka akan datang. Pengkaji berpendapat bahawa mereka akan dapat menyumbang pingat yang banyak

dalam kejohanan itu nanti. Melalui kajian yang telah dilakukan, tahap ketangkasan atlet lawan pedang yang akan mewakili negeri Johor dalam kejohanan SUKMA 2008 telah meningkat.

Keberkesanan latihan ini kita boleh lihat melalui keputusan ujian post yang telah dijalankan oleh pengkaji. Berdasarkan ujian post yang telah dijalankan, didapati semua atlet menunjukkan peningkatan yang sepatutnya. Walau bagaimanapun terdapat 1 orang atlet yang masih tidak melepasi tahap lulus. Ini mungkin disebabkan faktor kemerosotan keupayaan atlet tersebut. Ini disokong oleh Sharkey (1990) berpendapat, prestasi ketangkasan boleh merosot akibat kepenatan. Keupayaan aerobik dan kekuatan otot adalah perlu untuk mengekalkan prestasi ketangkasan yang konsisiten sepanjang sesi permainan bolasepak, badminton, tennis, hoki dan sebagainya. Melalui ujian sampel t-test menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan terhadap atlet dengan menjalani latihan tangga tangkas.

Mengikut Jo'zef (1996), ketangkasan hanya boleh ditingkatkan dengan beberapa latihan spesifik yang dijalankan secara teratur. Ia juga melibatkan aspek kemahiran terbuka dan tertutup yang ada pada seseorang. Semua ini adalah berkait rapat antara satu sama lain. Latihan yang dijalankan ini mestilah bermula dengan gerakan kaki yang baik dan gerakan ini banyak mempengaruhi aspek ketangkasan pemain. Melalui latihan tangga tangkas ini, perperakan memang banyak berlaku pada bahagian kaki. Hal ini akan dapat meningkatkan ketangkasan atlet lawan pedang.

Rujukan

- Little, T., dan Williams A.G (2005). Specificity of acceleration, maximum speed, and agility in professional soccer players. *J. Strength Cond. Res.* 19(1):76-78.
- Lorino, A.J, Lloyd, L.K, Crixell, S.H dan Walker, J.L (2006). The effects of caffeine on athletic agility. *J. Strength Cond. Res.* 20(4):851-854.
- Young, W & Farrow, D. (2006). *Strength and Conditioning Journal*. Lawrence Vol. 28,
- Kurz, T. (2001). *Science of Sports Training U.S.A* Stadion Publishing Company
- Mohd Najib Ghaffar (1998). *Penyelidikan Pendidikan*. Universiti Teknologi Malaysia.
- Sheikh Kamaruddin (2000). *Buku Sumber Kecergasan Fizikal*. 3rd ed. Persatuan Pendidikan Jasmani Malaysia dengan kerjasama Kementerian Belia dan Sukan Malaysia. Kuala Lumpur.
- Baumgartner, T.A., Jackson, A.S., (1991). *Measurement For Evaluation In Physical Education And Exercise Science*. (4 th.ed). Dubuque: W.M.C. Brown Publishers.
- Johnson, B.L., & Nelson, J.K. (1986). *Practical Measurement of Evaluation in Physical Education*. (4th ed). Minneapolis: Burgess Publishing.
- Mahamad Amran Kamsi (1993). *Kecergasan Fizikal*. Petaling Jaya: Amiza Publishing Company.